

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>.Lentejas estofadas con verduras - Día 2 -</p> <p>*Salchichas de pavo en salsa con zanahoria</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:620 Prot:30,4 Lip:23,3 HC:76,7</p>	<p>.Crema Vichy - Día 3 -</p> <p>*Albondigas burger meat en salsa con patatas</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:552 Prot:20,4 Lip:25,7 HC:63,3</p>	<p>*Coditos blancos salteados con verduras - Día 4 -</p> <p>.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:552 Prot:30,7 Lip:21,8 HC:61,6</p>	<p>*Guisantes rehogados con jamón york - Día 5 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:428 Prot:16,6 Lip:16,5 HC:55,5</p>	<p>- Día 6 -</p>
<p>*Macarrones con salsa de tomate - Día 9 -</p> <p>Salmón con verduritas</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:491 Prot:19 Lip:18,1 HC:66,1</p>	<p>.Crema de zanahoria - Día 10 -</p> <p>Pollo asado en su jugo con pimientos</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:439 Prot:24,1 Lip:15,1 HC:55,8</p>	<p>.Sopa de Estrellas - Día 11 -</p> <p>*Estofado de ternera en salsa con patatas</p> <p>Pan y Gelatina sabor Kcal:455 Prot:17 Lip:19,9 HC:55,2</p>	<p>*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 12 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:515 Prot:19,5 Lip:12,9 HC:82</p>	<p>*Paella de verduras - Día 13 -</p> <p>*Figuritas de pescado c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:516 Prot:16,9 Lip:15,3 HC:80,8</p>
<p>*Lentejas con arroz y verduras - Día 16 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:487 Prot:20,2 Lip:12,5 HC:75,4</p>	<p>*Judías verdes rehogadas - Día 17 -</p> <p>*Cinta de lomo adobada a la gallega</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:478 Prot:20 Lip:25,8 HC:46</p>	<p>.Fideuá de verduras - Día 18 -</p> <p>Filete de abadejo a la italiana</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:375 Prot:18,1 Lip:8,4 HC:59,9</p>	<p>.Arroz con tomate - Día 19 -</p> <p>*Filete de pollo empanado c/ *Patatas chips</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:383 Prot:9 Lip:7,2 HC:66,3</p>	<p>Sopa de cocido - Día 20 -</p> <p>.Cocido Madrileño completo</p> <p>Pan y Gelatina sabor Kcal:533 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:76,2</p>
- Día 23 -	- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -
- Día 30 -	- Día 31 -			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados Ecológicamente Responsables Alimentación Neurosaludable Certificaciones de calidad Concienciados Socialmente Alimentos de proximidad



El Equipo de ENASUI
Les desea una Feliz Navidad